

Je moet dit verlies zelf doorworstelen, maar dat betekent niet dat je dat alleen moet doen! Doe een beroep op je omgeving. Zoek iemand die naar je luistert, bij wie je jezelf kan zijn. Werkgroep Verder biedt veel informatie op de website: www.zelfdoding.be

ADVIES

Op welke manier je ook geconfronteerd wordt met zelfmoord, het gaat steeds samen met veel verdriet, verwarring en angst.

1. Zoek iemand in je omgeving die je vertrouwt om te praten over je gevoelens en over zelfdoding.
2. Zoek gespecialiseerde hulp. Je huisarts is er voor je bij crisismomenten en met hem/haar kan je best bespreken welke bijkomende hulp het meest geschikt is. Hij kan je helpen in contact te komen met een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW), Centrum Morele Dienstverlening (CMD), psycholoog, psychiater, Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG), ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

De volgende diensten kan je steeds bereiken wanneer het moeilijk gaat:

- 100: hulpdiensten
- 112: hulpdiensten via de gsm
- 101: politiediensten

Voor meer info raadpleeg:

Spoeedgevallendienst

055 33 63 55

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde
T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95
info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be



AZO/SPO/092
22/10/2019
V.U. AZ Oudenaarde

Spoed



ZELFDODING EN OVERLEVEN

WAT NU?

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be
Volg ons op



Soms kom je in een situatie terecht waarin problemen je leven beheersen. Wanneer vele oplossingen zijn uitgeprobeerd en niets lijkt te helpen, kan je overspoeld worden door een gevoel van onmacht en wanhoop. Als je niet meer gelooft in een toekomst kan de zin om verder te vechten en te leven verdwijnen.

OVER ZELFMOORD

- Gedachten aan de dood en aan zelfmoord komen vaak voor bij personen die al langere tijd onder grote **stress** staan of ernstige problemen hebben.
- Mensen denken aan zelfmoord als **oplossing** voor problemen waarvoor ze geen uitweg meer zien.
- **Andere oplossingen en mogelijkheden** worden **niet meer gezien**.
- Wanneer iemand spreekt over zelfmoord, wijst dit op een signaal dat die persoon zich **zeer ongelukkig** en **eenzaam** voelt.
- Doodswensen en zelfmoordgedachten kunnen **tijdelijk** zijn.
- Het is belangrijk om te weten dat je mensen **niet op ideeën brengt** als je naar zelfmoordgedachten vraagt. Je hoeft dus niet bang te zijn om te vragen of iemand aan zelfmoord denkt.
- Wanneer iemand kan **praten** over zijn/haar zelfmoordgedachte, betekent dit vaak een hele **opluchting**.

WAT ALS JE ZELFMOORD- GEDACHTEN HEBT?

- Het is belangrijk om over zelfmoordgedachten te **praten**. Je hoeft je er echt niet alleen door te slaan. Je kan erover praten met iemand die je kan vertrouwen, met je huisarts of met een andere professionele hulpverlener.
- De bereidheid om te praten kan een eerste stap zijn in het **doorbreken van het isolement**.

WAT NA EEN ZELFMOORDPOGING?

- Na een zelfmoordpoging is **medische verzorging én psychologische opvang nodig**.
- Ga naar je huisarts of de spoed-gevallendienst van het ziekenhuis.
- Misschien word je door het ziekenhuis doorverwezen naar een hulpverlener. Ook je huisarts kan je helpen om een hulpverlener te contacteren. Het is in ieder geval belangrijk om **hulp te zoeken**.

WAT DOE JE BETER NIET?

- De heftigheid van gevoelens en problemen **onderschatten**.
- Zelfmoordgedachten **afwijzen** of veroordelen.
- De persoon wijzen op de plicht om verder te leven voor de omgeving (kinderen, partner, ouders...).

WAT ALS JE IEMAND KENT MET ZELFMOORDNEIGINGEN?

- Het is belangrijk om te weten dat de persoon die aan zelfmoord denkt, vaak behoefte heeft aan **een luisterend oor** en **betrokkenheid** van de omgeving.
- Je kan de persoon uitnodigen om te **praten** over zijn/haar gevoelens en persoonlijke situatie.
- Het **risico op zelfmoord** kan het best ingeschat worden door te **vragen** of de persoon **aan zelfmoord denkt** en/of al een **plan** bedacht heeft.
- Contact nemen met de **huisarts** om de zelfmoorddreiging te melden.
- De persoon **helpen en aanmoedigen** om contact te zoeken met **gespecialiseerde hulp**.
- Zoek ook een **houvast** en steun voor jezelf, iemand waarbij jij terecht kan.

OVERLEVEN NA EEN ZELFDODING

De zelfdoding van iemand die je liefhebt is als een aardbeving waarbij je overspoeld wordt door een golf van overweldigende, soms tegenstrijdige gevoelens en talloze vragen over het hoe en waarom. Dit is vaak moeilijk om mee om te gaan.

Sterven door eigen toedoen heeft voor veel mensen een andere betekenis dan sterven als gevolg van ziekte of ongeval. Nabestaanden van zelfdoding ervaren vaak minder steun van hun omgeving. De omgeving weet niet altijd hoe te reageren en heeft soms de neiging het gebeuren te vermijden.